

## 導樂資源

現在提供導樂以支援您的生產體驗

導樂為準父母和新手父母提供支援。

而且他們屬於 **Medi-Cal** 承保範圍！

懷孕和產後 Medi-Cal 保戶

致電 **Health Net** 以在您的所在區域與導樂配對。

致電 1-800-675-6110（聽障專線：711）。

目前懷孕或在過去一年內曾經懷孕的 **Medi-Cal** 保戶可免費獲得導樂服務承保。

### 什麼是導樂？

導樂類似助產士。他們在生產之前、期間和之後協助懷孕人士。

導樂對父母非常有幫助。原因如下：

- ❖ 教育和情緒支援：導樂可協助父母獲得信心，並準備好迎接寶寶出生。導樂在懷孕期間和生產過程中提供指導。他們可協助家人安排計畫並做出良好的選擇。
- ❖ 實際舒適度：導樂可在生產期間提供實際支援，例如實用的姿勢和引導呼吸。
- ❖ 更好的生產：導樂照護與更正面的生產體驗和更好的健康結果有關聯。
- ❖ 產後支援：導樂可在寶寶出生後協助父母處理哺餵母乳和新生兒照護等事宜。

備註：導樂屬於照護團隊的一部分，但他們沒有經過醫療訓練。他們不會像醫師或護理師一樣提供臨床建議。

一位婦產科醫師很高興她使用了導樂，並向病患推薦。 [閱讀她的故事](#)。

### 是否為 Medi-Cal 保戶納入了導樂服務？

Medi-Cal 承保：

- 初始 90 分鐘拜訪，用來認識並了解彼此。
- 最多可再增加 8 次拜訪
  - 這些拜訪可在生產前和生產後進行。
- 在生產期間支援。
- 生產後最多可再增加 2 次拜訪
  - 與導樂討論哺餵母乳、睡眠模式或任何其他疑慮。
  - 拜訪最長可持續 3 小時。

備註：導樂照護也提供給因流產、死產或墮胎而結束的懷孕情況。

## 如何取得導樂？

採取以下步驟之一，以進一步了解導樂服務：

1. 致電 Health Net 電話 1-800-675-6110（聽障專線：711），服務時間為每週 7 天、每天 24 小時。
  - 選擇您自己的導樂，或請求幫忙尋找符合您需求的導樂。
2. 若您偏好線上支援方案（在某些郡縣也提供現場服務），聯絡 Mahmee 組織電話 1-818-431-1118 或造訪 [Mahmee.com](http://Mahmee.com)。
  - Health Net Medi-Cal 保戶可以選擇 Mahmee 基於團隊的服務或與個別導樂合作，但無法兩者同時使用。
  - Mahmee 服務時間：  
週一至週五上午 6 時至晚上 8 時（太平洋時間）。或週六和週日上午 8 時至晚上 6 時（太平洋時間）。
3. 致電州政府的 Medi-Cal Health Care Options 電話 1-800-430-4263（聽障專線 1-800-430-7077）。